

PLANNING DES COURS COLLECTIFS De l'ouverture du club au 01 Septembre 2019
CLUB NEONESS NANTES Lundi et vendredi : 9h-22h / Mardi, mercredi, jeudi : 7h-22h / Samedi : 9h-19h / Dimanche : 9h-17h



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			08:30 Body Sculpt 45 min.			
	09:30 Body Pump 45 min.	09:30 Zumba 45 min.	09:15 Stretching 45 min.			
10:15 Zumba 45 min.	10:15 Body Balance 45 min.	10:15 Caf 45 min.	10:00 Pilates 45 min.		10:30 Body Pump 60 min.	
					11:30 Body Attack 60 min.	
12:15 Caf 45 min.	12:15 Zumba 45 min.	12:15 Body Pump 45 min.	12:15 Abdos Fessiers 30 min.		12:30 Caf 45 min.	
13:00 Body Attack 30 min.	13:00 Abdos Fessiers 30 min.	13:00 Circuit Minceur 30 min.	12:45 Body Attack 45 min.			
18:00 Body Balance 60 min.	18:00 Step 45 min.	18:00 Zumba 45 min.	18:00 Body Pump 60 min.	18:00 Abdos Fessiers 30 min.		
19:00 Body Pump 60 min.	18:45 Body Sculpt 30 min.	18:45 Gym Zen 45 min.	19:00 Body Combat 60 min.	18:30 Body Attack 60 min.		
20:00 Step Debutant 45 min.	19:15 Zumba 45 min.	19:30 Body Combat 60 min.	19:30 Mix Fitness 45 min.	19:30 Body Sculpt 45 min.		
20:45 Caf 45 min.	20:00 Caf 45 min.	20:30 Body Pump 60 min.	20:00 Pilates 45 min.	20:15 Zumba 45 min.		
	20:45 Body Attack 45 min.					

new NOUVEAU

**COURS SUR
RÉSERVATION**
réservation recommandée
mais pas obligatoire

- DOMINANTES
- Cours de cardio-training

Cours de renforcement et bien-être

Cours de renforcement musculaire

Ce planning de cours collectifs est susceptible de subir des modifications en fonction des attentes des adhérents et des impératifs de production. **NB: Les durées des séances comprennent l'installation et le rangement.**